

DOSSIER

JEUX DE LUTTE



Essence de l'activité

Les jeux de lutte sont des activités d'affrontement interindividuels (conquête et /ou défense d'engins, de territoires, création de déséquilibres, de chutes, d'immobilisations...), arbitrées, sur un espace limité et une surface adaptée.

Les programmes en EPS

L'éducation physique et sportive répond aux enjeux de formation du socle commun en permettant à tous les élèves, filles et garçons ensemble et à égalité, *a fortiori* les plus éloignés de la pratique physique et sportive, de construire cinq compétences travaillées en continuité durant les différents cycles :

- Développer sa motricité et apprendre à s'exprimer en utilisant son corps
- S'approprier, par la pratique physique et sportive, des méthodes et des outils
- Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités
- Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière
- S'approprier une culture physique sportive et artistique

Pour développer ces compétences générales, l'éducation physique et sportive propose à tous les élèves, de l'école au collège, un parcours de formation constitué de quatre champs d'apprentissage complémentaires :

- Produire une performance optimale, mesurable à une échéance donnée
- Adapter ses déplacements à des environnements variés
- S'exprimer devant les autres par une prestation artistique et/ou acrobatique
- Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Compétences travaillées	Domaines du socle
Développer sa motricité et construire un langage du corps <ul style="list-style-type: none">• Prendre conscience des différentes ressources à mobiliser pour agir avec son corps.• Adapter sa motricité à des environnements variés.• S'exprimer par son corps et accepter de se montrer à autrui.	1
S'approprier seul ou à plusieurs, par la pratique, les méthodes et outils pour apprendre <ul style="list-style-type: none">• Apprendre par essai-erreur en utilisant les effets de son action.• Apprendre à planifier son action avant de la réaliser.	2
Partager des règles, assumer des rôles et des responsabilités pour apprendre à vivre ensemble <ul style="list-style-type: none">• Assumer les rôles spécifiques aux différentes APSA (joueur, coach, arbitre, juge, médiateur, organisateur...).• Élaborer, respecter et faire respecter règles et règlements.• Accepter et prendre en considération toutes les différences interindividuelles au sein d'un groupe.	3
Apprendre à entretenir sa santé par une activité physique régulière <ul style="list-style-type: none">• Découvrir les principes d'une bonne hygiène de vie, à des fins de santé et de bien être.• Ne pas se mettre en danger par un engagement physique dont l'intensité excède ses qualités physiques.	4
S'approprier une culture physique sportive et artistique <ul style="list-style-type: none">• Découvrir la variété des activités et des spectacles sportifs.• Exprimer des intentions et des émotions par son corps dans un projet artistique individuel ou collectif.	5

Conduire et maîtriser un affrontement collectif ou interindividuel

Attendus de fin de cycle	
<p>Dans des situations aménagées et très variées,</p> <ul style="list-style-type: none"> - S'engager dans un affrontement individuel ou collectif en respectant les règles du jeu. - Contrôler son engagement moteur et affectif pour réussir des actions simples. - Connaître le but du jeu. - Reconnaître ses partenaires et ses adversaires. 	
Compétences travaillées pendant le cycle	Exemples de situations, d'activités et de ressources pour l'élève
<p>Rechercher le gain du jeu, de la rencontre. Comprendre le but du jeu et orienter ses actions vers la cible. Accepter l'opposition et la coopération. S'adapter aux actions d'un adversaire. Coordonner des actions motrices simples. S'informer, prendre des repères pour agir seul ou avec les autres. Respecter les règles essentielles de jeu et de sécurité.</p>	<p>Jeux traditionnels simples (gagne-terrain, béréet, balle au capitaine, etc.), jeux collectifs avec ou sans ballon (à effectifs réduits), jeux pré-sportifs, jeux de lutte, jeux de raquettes.</p>
<p>Repères de progressivité</p> <p>Tout au long du cycle, la pratique d'activités collectives doit amener l'élève à se reconnaître comme attaquant ou défenseur, développer des stratégies, identifier et remplir des rôles et des statuts différents dans les jeux vécus et respecter les règles. Au cours du cycle, l'élève affronte seul un adversaire afin d'obtenir le gain du jeu, de développer des stratégies comme attaquant ou comme défenseur et de comprendre qu'il faut attaquer tout en se défendant (réversibilité des situations vécues).</p>	

Les Règles d'Or, de sécurité:

Organisation des séances :	Déroulement des séances :
<p>→ Commencer par un échauffement complet (activation générale, zones articulaires sollicitées en particulier : cervicale, dorsale, poignet, doigts)</p> <p>→ Prévoir des jeux, des assauts courts: 30 sec. le plus souvent (entre 10 sec. et 1min. maxi.)</p> <p>Dès le début de l'opposition duelle:</p> <p>→ Organiser un fonctionnement par groupes morphologiques (poids, tonicité)</p> <p>→ Grouper les élèves (par 3 ou 4) en leur attribuant des rôles différenciés. (att., déf., arbitre, juge- sécurité..) pour favoriser des temps de récupération.</p>	<p>→ Porter une tenue peu fragile (éviter fermeture éclair...pouvant blesser)</p> <p>→ Enlever tous les bijoux pouvant faire mal ou se perdre.</p> <p>→ Règles d'Or du maître (sécurité passive): Interdire toute saisie du cou seul (danger pour les cervicales) Tout appui sur le torse ou le ventre (avec genou, fesse...)</p> <p>→ Règles d'Or de l'élève (sécurité active) : Ne pas se faire mal /Ne pas faire mal à l'autre /Ne pas se laisser faire mal</p>

Les principes de la lutte :

Attaquer	Se défendre
Entrée dans l'espace proche de son adversaire	Défendre son propre territoire
Saisir l'adversaire	Se dégager
Déséquilibrer l'adversaire	Conserver son équilibre
Immobiliser l'adversaire au sol	Se déplacer
1- Dans un premier temps, prévoir des situations où les rôles sont bien définis : attaquant et défenseur	
2- Dans un second temps, les adversaires seront à la fois attaquant et défenseur et passeront d'un statut à l'autre	

Pour aider les enfants à atteindre ces principes :

Attaquer	Se défendre
<p>Saisir (de différentes façons)</p> <ul style="list-style-type: none"> -Par les bras -Par les jambes -A la ceinture -Au torse 	<p>Esquiver :</p> <ul style="list-style-type: none"> -s'écarter -tourner -se baisser - Rouler ... -repousser
<p>Déséquilibrer :</p> <ul style="list-style-type: none"> -tirer -pousser <p>Tirer et pousser</p> <ul style="list-style-type: none"> -soulever -faire tourner -se laisser pousser, déséquilibrer pour s'écarter ensuite 	<p>Conserver son équilibre</p> <ul style="list-style-type: none"> -écarter ses appuis - avoir des appuis solides
<p>Immobiliser :</p> <ul style="list-style-type: none"> -S'enrouler autour de son adversaire -Fixer au sol ses membres -Retourner -Utiliser le poids de son corps pour maintenir l'adversaire au sol 	<p>Résister :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Repousser -s'opposer -contre attaquer - détourner
	<p>Se dégager :</p> <ul style="list-style-type: none"> -saisir -repousser - pivoter -se retourner sur le ventre
Combiner des actions	

La séance en 3 phases

1-L'entrée dans l'activité

Quelques propositions pour s'échauffer :

- Se déplacer à la façon de ...
- Jeux de gainage : la brouette (maintien par les chevilles pour favoriser l'alignement du corps et éviter des traumatismes au niveau du dos / le compas
- Rouler sur le côté de différentes façons
- Conquérir un objet à quatre pattes, jeu collectif type épervier, la queue du diable à quatre pattes...
- Mobiliser les articulations de manière spécifique : doigts, poignets, coudes, épaules, cervicales.
- Jeux de déséquilibre...

+ Rappel systématique des règles d'or

2-Le corps de la séance : une ou deux situations (cf propositions)

3-Retour au calme

a- Relaxation :

- en s'allongeant avec ou sans support musical
- je pense à quelque chose que j'ai bien réussie aujourd'hui, que je n'ai pas bien réussie et que je pourrai améliorer.....

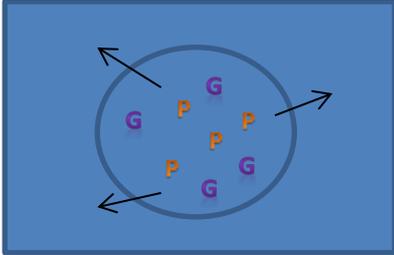
b-Verbalisation

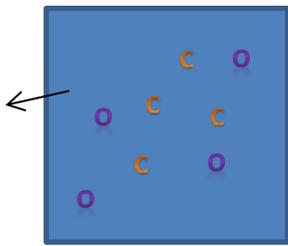
- bilan de la séance et préparation de la séance prochaine

c-Rangement du matériel

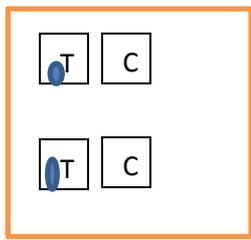
Progression jeux de lutte	
1- Participer dans le respect des règles	A chaque séance, il faut rappeler les règles d'or et les faire appliquer.
2-Accepter le contact (situations collectives de préférence dans un premier temps puis duelles)	Gardien et prisonniers/La tanière de l'ours/ La tortue
3-Etre attaquant ou défenseur (rôles définis au début du cycle puis passer du rôle d'attaquant au rôle de défenseur)	Les fourmis/ Les tortues et leur œuf/ La tortue
4- Saisir/ Déséquilibrer/ Immobiliser /Retourner	La défense du donjon Epervier pigeon Les jardiniers et les fourmis Le combat de coqs La tortue
5-Se dégager/ Résister au déséquilibre/ Résister au retournement	Anguille crapauds Maman-bébé La tortue La crêpe
6- Elaborer et développer une stratégie	-Amener les élèves à développer des stratégies en situations collectives et à - combiner des actions en situation duelles
7-Arbitrer/Organiser	-Connaitre les règles de sécurité et les respecter. -Co-arbitrer avec l'aide d'un adulte -Désigner le vainqueur

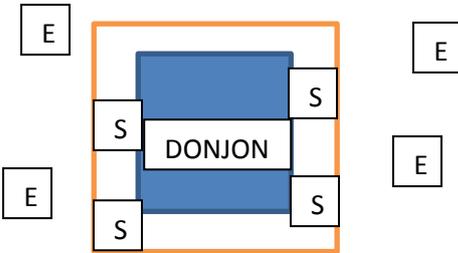
Situation de référence : Jeu de la tortue

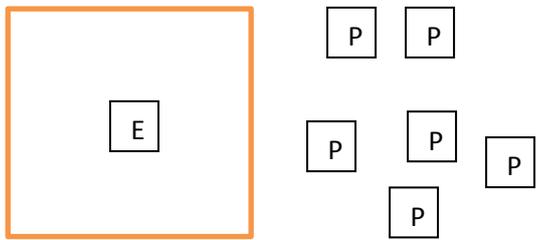
Titre du jeu : Gardiens et prisonniers	
Objectifs	Accepter le contact, saisir, se dégager
Zone de jeu	<p>Sur des tapis. Au centre de la zone, on trace une prison pouvant contenir tous les joueurs</p> 
Organisation	2 équipes : les gardiens et les prisonniers
Déroulement	<p>Au début, chaque gardien tient un prisonnier au sol dans la prison.</p> <p>Au signal, les prisonniers doivent s'évader et les gardiens doivent les en empêcher.</p> <p>On estime qu'un prisonnier est sorti lorsqu'il n'a plus aucun contact avec la prison.</p> <p>Le jeu s'arrête quand tous les prisonniers se sont évadés.</p>
Variables	<ul style="list-style-type: none"> - Réduire ou augmenter la taille de la prison - Faire varier le nombre de gardiens et de prisonniers - Imposer une façon ou non aux prisonniers de s'évader (au sol, à quatre pattes etc...) - Imposer un type de saisie pour les gardiens (bras, pieds etc...)

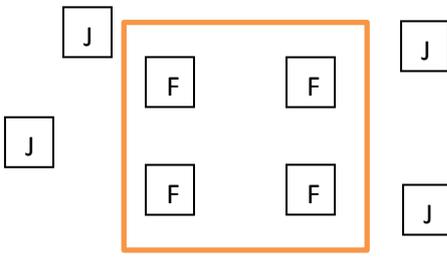
Titre du jeu : La tanière de l'ours	
Objectifs	Accepter le contact, saisir, tirer, se déplacer, déséquilibrer
Zone de jeu	
Organisation	<p>-Des équipes de 6 à 8 (mais les 2 équipes jouent à nombre égal avec des remplaçants tournants)</p> <p>-aire de jeu : 4m X 4m soit 6 tapis de judo</p> <p>- 2 fois 2 manches de 1mn maximum</p>
Déroulement	<p>-Les ours (o) sont dans leur tanière.</p> <p>-Les chasseurs (C) doivent expulser les ours de leur tanière ; ceux-ci n'ont plus le droit de rentrer à nouveau. On comptabilisera alors le nombre d'ours sortis de leur tanière et l'autre manche pourra recommencer en inversant les rôles.</p>
Variables	<ul style="list-style-type: none"> - Réduire ou augmenter la taille de la tanière - Faire varier le nombre d'ours et de chasseurs - Imposer une façon ou non aux chasseurs d'attraper les ours. - Proposer la situation en 1 ours c1chasseur ou laisser élaborer une stratégie d'équipe.

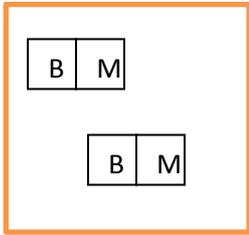
Titre du jeu : Les fourmis	
Objectifs	Pousser, saisir, se dégager, esquiver
Zone de jeu	
Organisation	<ul style="list-style-type: none"> -Des équipes de 6 à 8 (mais les 2 équipes jouent à nombre égal avec des remplaçants tournants) -aire de jeu : 4m X 4m soit 6 tapis de judo - 2 fois 2 manches de 1mn maximum
Déroulement	Les fourmis doivent sortir de la fourmilière. Les défenseurs doivent les empêcher de sortir
Variables	<ul style="list-style-type: none"> - Réduire ou augmenter la taille de la tanière - Faire varier le nombre d'ours et de chasseurs - Imposer une façon ou non aux chasseurs d'attraper les ours. - Proposer la situation en 1 ours c1 chasseur ou laisser élaborer une stratégie d'équipe.

Titre du jeu : La tortue et son œuf	
Objectifs : Saisir-déséquilibrer l'adversaire	
Zone de jeu	
Organisation	<ul style="list-style-type: none"> - Une aire carrée de 4 m de côté - 1 tortue/1 chasseur 1 min maximum
Déroulement	<p>Position de départ : à quatre pattes</p> <p>Pour la tortue :</p> <ul style="list-style-type: none"> -garder son oeuf <p>Pour le chasseur d'oeuf :</p> <ul style="list-style-type: none"> -s'emparer de l'œuf <p>Un enfant est recroquevillé sur un ballon tenu entre ses bras et ses genoux, l'autre est près de ui à genoux.</p>
Variables	<ul style="list-style-type: none"> - Mettre deux chasseurs pour une tortue - Varié la durée du jeu - Délimiter une surface par binôme - Proposer cette situation en situation collective ou duelle.

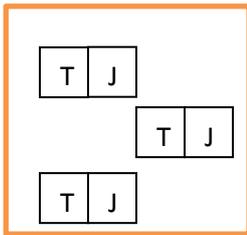
Titre du jeu : La défense du donjon	
Objectifs : Saisir-déséquilibrer l'adversaire	
Zone de jeu	
Organisation	<ul style="list-style-type: none"> - Une aire carrée de 2 à 3 m de côté - Une zone de 1m50 de large (les remparts) entourant le donjon - 4 ennemis (E) à l'extérieur (avec des chasubles) - 4 soldats (S) derrière les remparts 1 min maximum
Déroulement	<p>Position de départ : à quatre pattes</p> <p>Pour les ennemis :</p> <p>- franchir les remparts et pénétrer dans le donjon</p> <p>Pour les Soldats :</p> <p>- empêcher les ennemis de pénétrer dans le donjon</p>
Variables	<ul style="list-style-type: none"> - Franchir les remparts le plus rapidement possible - Variation du nombre de soldats et d'ennemis - Variation de la position de départ : à genoux, assis dos à dos - Variation de la dimension du donjon

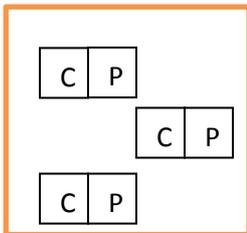
Titre du jeu : Epervier pigeon	
Objectifs : immobiliser, fixer au sol l'adversaire	
Zone de jeu	
Organisation	<ul style="list-style-type: none"> - Une aire centrale de 7 à 10 m de long - Un camp de départ et un camp d'arrivée - 6 à 8 pigeons dans le camp de départ - un épervier dans la zone centrale
Déroulement	<p>Position de départ : à quatre pattes</p> <p>Pour les pigeons :</p> <ul style="list-style-type: none"> - rejoindre le camp d'arrivée sans être immobilisé par l'épervier <p>Pour l'épervier :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Immobiliser un pigeon 3 sec sans avancer pour qu'il devienne ensuite épervier avec lui
Variables	<ul style="list-style-type: none"> - Varier le nombre d'épervier au départ - Varier le nombre de pigeons au départ - Installer des pièges dans la zone centrale - Faire varier les positions de déplacements des pigeons et de l'épervier - Faire varier le temps d'immobilisation

Titre du jeu : Les jardiniers et les fourmis	
Objectifs : Immobiliser, fixer au sol l'adversaire	
Zone de jeu	
Organisation	<ul style="list-style-type: none"> - Une aire carrée de 5 m de côté -4 fourmis /4 jardiniers
Déroulement	<p>Position de départ : à quatre pattes</p> <p>Pour les jardiniers :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Immobiliser 3 sec le plus de fourmis possibles <p>Pour les fourmis :</p> <ul style="list-style-type: none"> -ne pas être immobilisé à la fin du temps
Variables	<ul style="list-style-type: none"> - Varier le nombre de fourmis et de jardiniers au départ - Le combat des deux fourmis : les deux sont attaquants et défenseurs : il faut retourner l'autre fourmi sans se faire retourner. - Varier le temps de jeux de 30 sec à 1 min maximum - Varier la taille de l'aire de jeu

Titre du jeu : Maman bébé	
Objectifs : Immobiliser, fixer au sol l'adversaire	
Zone de jeu	 <p>The diagram shows a square area defined by an orange border. Inside the square, there are two pairs of small boxes. Each pair consists of a box labeled 'B' on the left and a box labeled 'M' on the right. The two pairs are arranged vertically, one above the other, representing the starting positions for the baby (B) and the mother (M).</p>
Organisation	<ul style="list-style-type: none"> - Une aire carrée de 4 m de côté -1 attaquant le bébé /1 défenseur (la maman)
Déroulement	<p>Position de départ : à genoux</p> <p>Pour le bébé :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Essayer de s'échapper <p>Pour la maman :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Tenir le bébé dans ses bras et ne pas le lâcher
Variables	<ul style="list-style-type: none"> - Varier la position de départ : à quatre pattes, assis - Varier la dimension de l'aire de jeu - Varier la durée du jeu : de 30 sec à 1 min

Titre du jeu : Anguilles crapauds	
Objectifs : Immobiliser, fixer au sol l'adversaire	
Zone de jeu	
Organisation	<ul style="list-style-type: none"> - Une aire centrale de 2 à 3 m de longueur (la rivière) -1 camp de départ et d'arrivée de chaque côté -4 anguilles A (A) /4 crapauds (C)
Déroulement	<p>Position de départ : à quatre pattes</p> <p>Pour les crapauds :</p> <ul style="list-style-type: none"> -rejoindre la rive opposée sans être immobilisé par une anguille/être le dernier crapaud <p>Pour les anguilles:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Immobiliser un crapaud 3 sec sans avancer pour l'éliminer.
Variables	<ul style="list-style-type: none"> - Varier la position de départ : à genoux, assis - Varier le nombre d'anguilles - Varier la largeur de la rivière

Titre du jeu : Retourner la tortue	
Objectifs : Immobiliser, fixer au sol l'adversaire Changer de statut (attaquant/défenseur)	
Zone de jeu	
Organisation	<ul style="list-style-type: none"> - Une aire centrale de 2 à 3 m de côté (la rivière) -1 camp de départ et d'arrivée de chaque côté -1 tortue (T) /1 jardinier (J)
Déroulement	<p>Position de départ : à quatre pattes</p> <p>Pour les tortues :</p> <ul style="list-style-type: none"> -Ne pas se faire immobiliser sur le dos <p>Pour les jardiniers:</p> <ul style="list-style-type: none"> -Retourner les tortues en supprimant les appuis, utiliser le poids de son corps
Variables	<ul style="list-style-type: none"> - Varier la position de départ : à genoux, assis, à plat ventre - Varier la durée du jeu - Varier la dimension de l'aire. - Combat des deux tortues : les deux sont à la fois attaquants et défenseurs

Titre du jeu : La crêpe	
Objectifs : Maintenir l'immobilisation, se dégager	
Zone de jeu	
Organisation	<p>- Une aire de 4 m de côté -1 crêpe (C) /1 pâtissier (P) Les crêpes doivent se retourner à plat ventre et les pâtissiers doivent maintenir l'immobilisation</p>
Déroulement	<p>Position de départ : sur le dos en position d'immobilisation Pour les crêpes : -se retourner sur le ventre Pour les pâtissiers: -Maintenir l'immobilisation de 3 à 5 sec</p>
Variables	<ul style="list-style-type: none"> - Varier la position de départ : à genoux, assis, à plat ventre - Varier la durée du jeu - Varier la dimension de l'aire. - Varier la durée d'immobilisation - Varier les positions lors du retournement